



保健目標 … 夏の健康を考えよう

梅雨入りもして蒸し暑い日が続いています。今週からプールが始まって、楽しい気持ちとうれしい気持ちがあるかもしれませんが、ルールを守って安全にできるからこそプールは楽しめます。体調を整え、ルールを守って学校生活を送りましょう。

プールの楽しむために ①健康編

① 夜はよくなる



げんき
元気にすごすため

② つめを切ってくる



じぶんとも
自分と友だちがけがしないため

③ 耳そうじをしてくる



みみ けんこう
耳の健康のため

プールの前の日には、①～③をもう一度かくにんしてみましよう。自分も友だちも安全にプールを楽しむためです。

また、感染症にも注意して、健康にすごせるように心がけましよう。



多い子どもの感染症

7月には子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましよう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



たの プールを楽しむために ② あんぜんへん 安全編

プールのルールをもう一度おさらいしましょう。



× 走らない ×

プールサイドはすべりやすく、ゆかもかたいです。
すべってこけたら、どうなるでしょうか。



× 飛びこまない ×

プールのあぶない入り方です。
かならず足から入りましょう。



○ じゅんぴ運動はしっかり ○

じゅんぴ運動をすることで、
水の中でも体が動かしやすくなります。



○ 体調がわるいときは、近くの人につたえる ○
むりをせず、先生や近くの友だちに伝えて
見学やきゅうけいをしましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症にご注意

熱中症とは、暑い季節や部屋にいるときに、体の中の熱がたまってしまふことで起こる症状です。
症状は、めまい、立ちくらみ、大量に汗をかく、ひどくのどがかわく、筋肉痛、頭痛、嘔吐、
全身がだるいなどです。さらに重症になると、意識がもうろうとしたり、けいれんがおこったりし
て、命をおとすこともあるので、注意が必要です。

だからプールに
水筒をもっていくんだ！



熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温が高くと熱
中症のリスクが。しか
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
け水分を失っているか
気づきにくいのです。



お風呂で

ねっちゅうしょう
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

ねむ
眠っている間も呼吸から
の揮発や寝汗などで予想
以上に水分を失います。

たいさく きほん
対策の基本はこまめ
な水分補給。
朝起きたとき、お風
呂の前後、運動の合間
には、意識して水分を
とりましょう。

